

ZER DA ELIKADURA OSASUNGARRIA?

Programa abian jartzeak “**elikadura osasungarri**” kontzeptuaren *ad hoc* definizioa sortzen lagundu digu.

Gaia aditu diren hainbat agente-
ren **ikuspegi**en gainezarpenean
oinarritu da prozesua, eta hiru fase
izan ditu: definizioa, kontrastea eta
balidazioa.

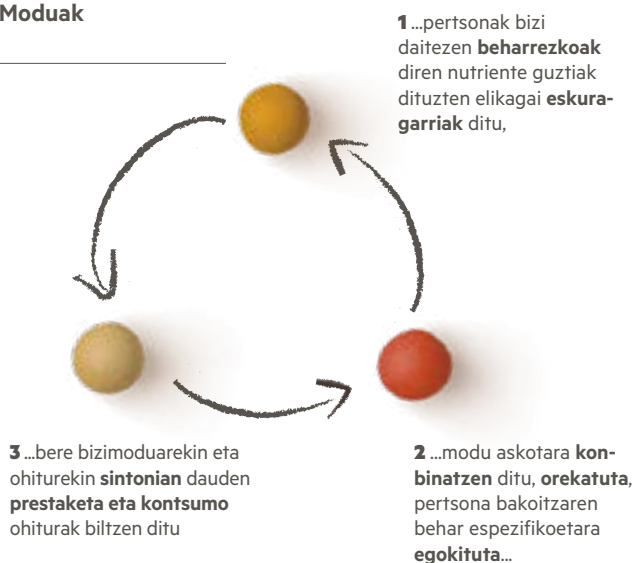
Elikadura, bromatologia, segurtasunaren zaintza, elikadura berezia, hezkuntza, jatetxe arloko enpresen kudeaketa, elikadura eta banaketa bezalako hainbat arlotako adituen ikuspegiak elkartuta, “elikadura osasungarri” kontzeptuaren **konplexutasuna jasotzen duen** termino bat sortzea lortu dugu,

gizarte heterogeneo baten errealtatera aplikatuta.

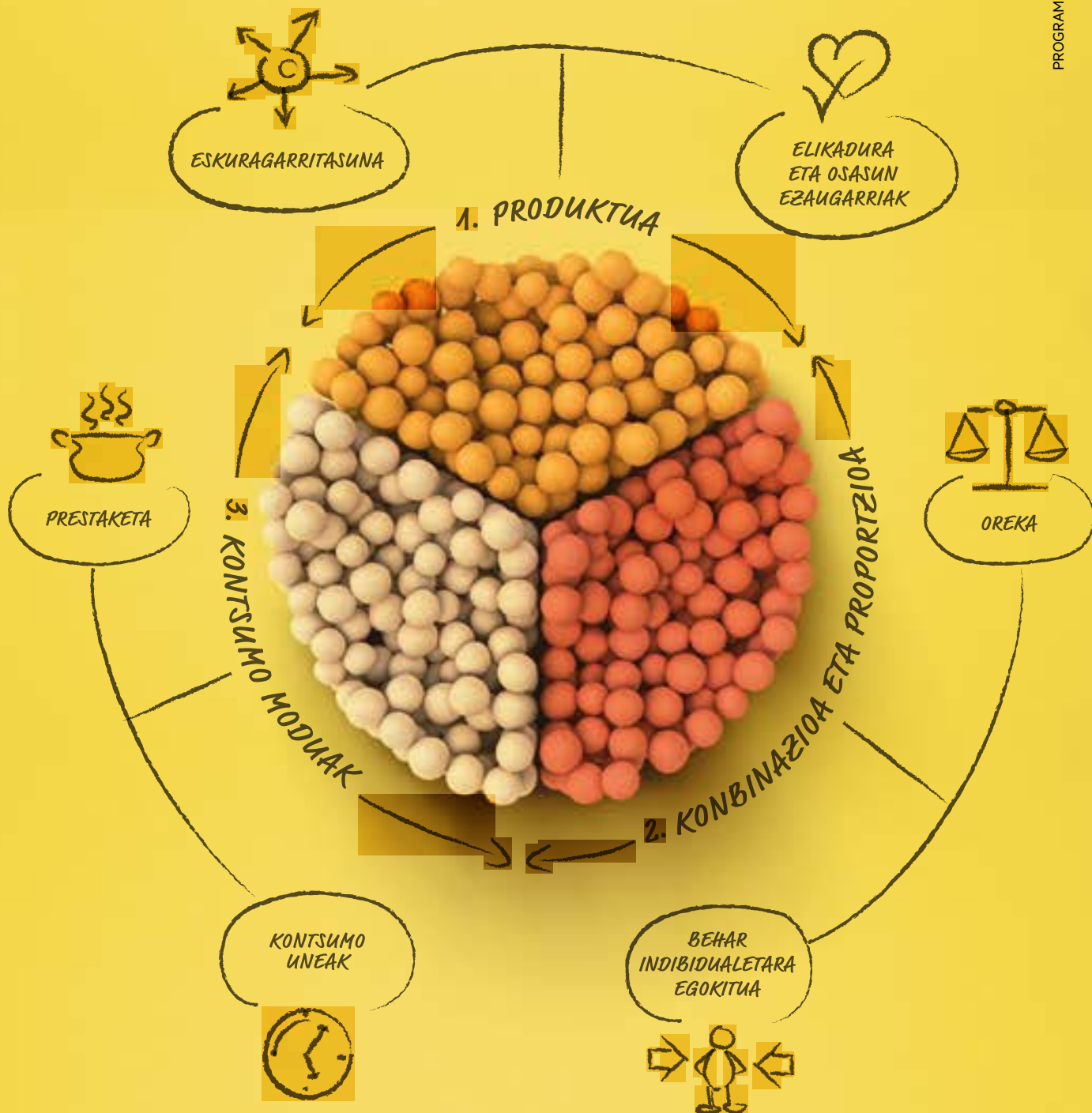
Garatutako **3x2 ereduak paradigma zientifikoa** (ebidentzia zientifikoen arabera elikadura aldetik osasungarri dena), **paradigma soziala** (balioa irabazten ari diren joera sozialak) eta **paradigma indibiduala** (pertsonek bere buruarentzat osasungarri deritzona) biltzen ditu, eta 3 dimentsioren arabera egituratuta dago:

1. **Produktua**
2. **Konbinazioa eta proportzioa**
3. **Kontsumo Moduak**

Hortaz, orokorrean, elikadura osasungarriak...



ELIKADURA OSASUNGARRIA



PRODUKTUA

ELIKADURA ETA OSASUN EZAUGARRIAK

Nutrizionalki osasungarria eta segurua izan behar du produktuak. Hau da, ezinbesteko elikagaiak eskaintzeaz gainera, ez du arriskutsua izan behar osasunerako. Gaur egungo ebidentzia zientifikoen arabera eta Euskadiraiko Osasun Politiken 2013-2020 Planean jaso bezala, dieta osasungarriaren elikagaiak **gatz, gantz eta azukre erantsi gutxi** eduki behar dute.



BALIO
NUTRIZIONALA
SEGURTASUA
GATZA
AZUKREA
GANTZA

ESKURAGARRITASUNA

Dieta osasungarriaren oinarri diren produktuek biztanleria sektore guztiek eskuratzeko modukoak izan behar dute; "eskuragarritasun" kontzeptuak lau alderdi bilduko ditu, alegia:

- **Eskuragarritasun funtzionala:** pertsona eta biztanleria mota guztiek eduki behar dute erosteko edo aukeratzeko modua, bai eta eurentzako moduko formatua ere.
- **Eskuragarritasun ekonomikoa:** produktu horren bertsio ez hain osasungarrien antzeko prezioa edo merkeagoa.
- **Eskuragarritasun sentsoriala:** produktuaren inguruko ezagutza eta pertsona bakoitzaren gustu eta zentzumenetara egokitzen direnak eskuratzeko modua.
- **Eskuragarritasun emozionala:** hurbiltasuna eta elikagai osasungarriagoekiko lotura emozionalaren estimulazioa; izan ere, litekeena da eskuragarritasuna kontsumorako mesedegarri izatea.



PRESENTZIA
FORMATUA
PREZIOA
PRODUKTUAREN
EZAGUTZA
GUSTUA
LOTURA
EMOZIONALA

KONBINAZIOA ETA PROPORTZIOA

OREKA NUTRIZIONALA

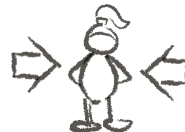
Aukeratutako elikagaiak era askotara eta modu osasungarrian konbinatu behar dira, egunean zehar pertsona batek eduki ditzakeen behar nutrizional eta energetikoak betetzeko. Piramide nutrizionala izan daiteke jarraitu beharreko gida generikoa.



BARIETATEA
BEHAR
ENERGETIKOAK
FRUTAK ETA
BARAZKIAK
BEHAR DIETETIKO
ESPEZIFIKOAK

BEHAR INDIBIDUALEN ARABERAKO EGOKITZAPENA

Pertsona bakoitzaren bizimodua eta behar dietetiko espezifikoak direla-eta, modu inteligentean konbinatuko dira dieta egokitu hori osatuko duten elikagaiak. Bereiztasunak osasun arlokoak (alergiak, intolerantziak edo gaixotasun espezifikoak), nutrizio arlokoak (bizimoduan eta beharrezko energia kantitatean oinarritutakoak) edo estetikoak izan daitezke.



OSASUN
BEREZITASUNAK
BIZIMODUAK
ESTETIKA



KONTSUMO MODUAK

ELIKAGAIAK PRESTATU ETA KONTSUMITZEKO MODUAK

Elikagaiak prestatzeko moduak dieta baten kalitate nutrizionala baldintza dezake. Elikadura aldetik, baliteke erabiltzen diren produktuak egokiak izatea eta pertsonen euren eguneroko bizimodurako behar dituzten nutrienteak eskaintzeko moduan konbinatzea. Horregatik, elikagaiak prestatzeko modu osasungarrienak lehenetsi behar dira.

Elikagaiak prestatzeko moduak atsegina baina zaindua izan behar du, lurraldeko gustu eta ohituretara egokitua, eta gizartearen balioak eta ohitura gastronomikoak errespetatu behar ditu.



TRADIZIO
GASTRONOMIKOAK

PLAZERRA

KULTURA

BALIOAK
ETA SINESMENAK

ANOAK

KONTSUMO UNEAK

Kontsumo tokia eta bizimodua ere pertsonen elikaduraren baldintza-tzaile funtsezkoak dira eta, beraz, pertsona edo pertsona-multzo bakoitzaren kontsumo une eta tokietara egokitu behar da dieta.



BIZIMODUA

OHITURA
PARTEKATUAK

